



池坊保育園 2023年1月給食予定献立表



アレルギー表示 ■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに



日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				午前おやつ (2歳児は牛乳のみの提供となります)		午後おやつ	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他				
5	木	ごはん 照焼ハンバーグ フライドポテト ごぼうサラダ ビーンズスープ	■/▲ハンバーグ 大豆	ごぼう・人参・さやいんげん・コーン 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) 油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	■醤油・本みりん ■醤油 ■チキンコンソメ	バイビービスケット お茶	■たべっこバイビービスケット 麦茶	紅白蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ストロベリーソース・▲牛乳 ▲牛乳
6	金	ごはん 鶏肉のオイスターソース煮 蒸かぼちゃ 小松菜のごま和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ・味噌	しょうが かぼちゃ 小松菜・白菜 大根・人参	米(国産) ■小麦粉・砂糖 白ごま・砂糖	■オイスターソース・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	マカロニきなこと 牛乳	■マカロニ・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	七草風粥(卵) お茶	米(国産)・人参・みつば・●卵 だし・■醤油・塩 麦茶
7	土	スタミナ丼 大根と油揚げの煮物 味噌汁	豚肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根 人参・青ねぎ	油・米(国産) 砂糖 ■おつゆ麩	塩・■焼肉のたれ だし・■醤油・料理酒 だし	ラムネ 牛乳	こどものラムネ ▲牛乳	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
10	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 コーンとほうれん草のソテー ツナマカロニサラダ スープ	鶏肉 ツナフレーク	しょうが ほうれん草・コーン きゅうり・人参 玉ねぎ・人参・ブロッコリー	米(国産) 油・砂糖 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ■チキンコンソメ	トマトチャップ・とんかつソース・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	ウエハース お茶	■/▲マンナウエハース 麦茶	おにぎりせんべい 牛乳	■/●おにぎりせんべい ▲牛乳
11	水	麦入りごはん アジのみぞれ煮 小松菜の和え物 ごぼうとひじきのきんぴら ヨーグルト	あじ ▲ヨーグルト	大根 小松菜・白菜・人参 ごぼう・ひじき・人参	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 砂糖 黒こんにゃく・油・砂糖	■醤油・だし だし・■醤油 だし・■醤油・本みりん	せんべい(量たべよ) 牛乳	■量型せんべい ▲牛乳	ジャムサンド 牛乳	■/▲煮パン いちごジャム ▲牛乳
12	木	ごはん 鯛焼肉 豆腐シューマイ 中華風卵スープ フルーツ(オレンジ)	豚肉・赤だしみそ ■豆腐しゅうまい ●卵	キャベツ・玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン・にんにく 人参・えのきたけ・わかめ オレンジ	米(国産) 油・砂糖 でん粉	料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	ホットケーキメープルシロップ 牛乳	■▲ホットケーキミックス・▲牛乳・▲バター 砂糖・メープルシロップ ▲牛乳
13	金	大根ときのこの和風カレー 元気っ子サラダ 野菜チップス(さつま芋&れんこん) フルーツ(りんご)	鶏肉 ▲チーズ・しらす・かつお節	大根・人参・しめじ・エリンギ・えのきたけ・だし昆布 キャベツ・小松菜・人参 れんこん りんご	油・米(国産) 白ごま・油・砂糖 さつま芋・でん粉・油	■カレーフレーク 酢・■醤油	せんべい(白い風船) 牛乳	▲白い風船ミルククリーム ▲牛乳	ぶどうサワーかん 牛乳	寒天・▲カルピス ぶどうジュース ▲牛乳
14	土	焼そば ブロッコリーのサラダ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 豆腐・味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・緑豆もやし・コーン 人参・わかめ バナナ	■ラーメン・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・■お好み焼きソース だし	クラッカー 牛乳	■クラッカー ▲牛乳	やわらかおかし(のり塩) 牛乳	やわらかおかし(のり塩味) ▲牛乳
16	月	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 ミニポテト ほうれん草のごま和え ミネストローネスープ	白身魚 鶏豚ひき肉	ほうれん草・ひじき・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参・トマトジュース	米(国産) ■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) ミニポテト・油 白ごま・砂糖 油	塩 だし・■醤油 ■チキンコンソメ	ビスケット(シガーフライ) お茶	■/▲シガーフライ 麦茶	せんべい(雪の楕) 牛乳	■/▲せんべい(雪の楕) ▲牛乳
17	火	麦入りごはん ポークカルビソテー 焼かぼちゃ 春雨の中華和え ーロゼリー	豚肉・■鶏しほり煮込み 油	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ きゅうり・コーン・人参	米(国産)・押麦 油 油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 ーロゼリー	塩・■焼肉のたれ 酢・■醤油	たべるいりこ お茶	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん 麦茶	たべるいりこ (ちゅうりっぷ・以上完) いちごジャムクラッカー いちごジャム	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■クラッカー いちごジャム ▲牛乳
18	水	ごはん フライドチキンカレー風味 ツナとキャベツのサラダ 小松菜と高野豆腐の煮浸し 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 凍り豆腐 味噌	にんにく キャベツ・人参・ブロッコリー 小松菜・白菜 緑豆もやし・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖 ■小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	塩・カレーパウダー ■醤油・本みりん・だし だし	コーンフレーク 牛乳	▲コーンフレーク ▲牛乳	きなこくずもち お茶	でん粉・砂糖 きな粉 麦茶
19	木	麦入りごはん サバの照焼 白菜のゆず和え じゃが芋きんぴら 豚汁	さば 豚肉・油揚げ・味噌	白菜・ほうれん草・しめじ・ゆず 人参・さやいんげん 大根・ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖 砂糖 じゃが芋・油・砂糖・白ごま つきこんにゃく	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	フルーツ(バナナ) 牛乳	バナナ ▲牛乳	お好み焼 牛乳	■小麦粉・●卵・豚肉・キャベツ・人参・いりこ だし・油・お好み焼きソース・あめざり・かつお節 ▲牛乳
20	金	麦入りごはん 鶏肉のねぎ揚げ チンゲン菜のおかか和え さつま芋の甘煮 味噌汁	鶏肉 かつお節 凍り豆腐・味噌	青ねぎ チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖 ■小麦粉・でん粉・油 砂糖 さつま芋・砂糖	■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし・■醤油 だし	バイビービスケット お茶	■たべっこバイビービスケット 麦茶	せんべい(黒糖みるく) 牛乳	▲黒糖みるくせんべい(雪の楕) ▲牛乳
21	土	野菜たっぷり醤油ラーメン 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 フルーツ(オレンジ)	豚肉 鶏豚ひき肉・生揚げ	白菜・玉ねぎ・チンゲン菜・人参 人参 オレンジ	■ラーメン・油 油・じゃが芋・砂糖	■醤油・中華だし・塩・■減塩醤油ラーメンスープ だし・■醤油・本みりん・料理酒	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳	ミニアスパラガス 牛乳	■アスパラガスビスケット ▲牛乳
23	月	鶏肉と豆腐の中華卵としり 小松菜と白菜のじゃこ和え さつま芋の天ぷら フルーツ(パイナップル)	鶏肉・豆腐・●卵 しらす	玉ねぎ・さやえんどう 小松菜・白菜・人参 パイナップル(缶詰)	油・砂糖・でん粉・米(国産) 砂糖 さつま芋・■小麦粉・油	■醤油・本みりん・中華だし だし・■醤油	ウエハース お茶	■/▲マンナウエハース 麦茶	マスカットゼリー 牛乳	マスカットゼリー ▲牛乳
24	火	ごはん 豚肉の黒糖炒め 蒸じゃが芋 高野豆腐の卵としり 味噌汁	豚肉 凍り豆腐・●卵 味噌	しょうが・玉ねぎ・赤パプリカ・ブロッコリー 玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース 緑豆もやし・人参・わかめ	米(国産) でん粉・黒砂糖・油 じゃが芋 砂糖	料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし	フルーツ(オレンジ) 牛乳	オレンジ ▲牛乳	クラッカー 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
25	水	ゆかりごはん ぎせい豆腐 昆布と切干大根の炒め物 味噌汁 フルーツ(りんご)	豆腐・●卵・鶏ひき肉 味噌	干しいたけ・人参・ほうれん草 細切昆布・切干大根・人参 玉ねぎ・青ねぎ りんご	米(国産) 砂糖・油 つきこんにゃく・油・砂糖 ■おつゆ麩	ゆかり ■醤油・塩 ■醤油・本みりん・だし だし	ラムネ 牛乳	こどものラムネ ▲牛乳	小松菜マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・小松菜 ▲牛乳
26	木	麦入りごはん アジの塩こうじ焼 かぼちゃの煮物 ほうれん草と白菜の納豆和え 具だくさん味噌汁	あじ 納豆 鶏肉・味噌	かぼちゃ ほうれん草・白菜 大根・人参・しめじ・青ねぎ	米(国産)・押麦 油 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 ■醤油 だし	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	ごまビスコッティ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・●卵 オリーブ油・白ごま・黒ごま ▲牛乳
27	金	ロールパン スパゲティポロネーゼ 大根のサラダ スープ デザート(野菜と果物のゼリー)	鶏豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・しょうが・にんにく・トマトジュース 大根・きゅうり・人参 玉ねぎ・ブロッコリー	■/▲ロールパン ■スパゲティ・オリーブ油・■小麦粉・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖	トマトチャップ・ウスターソース・■チキンコンソメ・塩 酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	せんべい(量たべよ) お茶	■量型せんべい 麦茶	お誕生ケーキ カルピス	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・バナナ ▲カルピス
28	土	そぼろチャーハン 中華サラダ 中華スープ	鶏豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース 小松菜・緑豆もやし・人参 えのきたけ・ニラ	調合ごま油・米(国産) 砂糖・調合ごま油	中華だし・塩・■醤油 ■醤油・酢 中華だし・■醤油・塩	バイビービスケット 牛乳	■たべっこバイビービスケット ▲牛乳	せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳
30	月	ごはん 鶏肉の味噌焼 ほうれん草の白和え ひじきとさつま揚げの煮物 すまし汁	鶏肉・味噌 豆腐 さつま揚げ	ほうれん草・しめじ・人参 ひじき・グリーンピース 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖・調合ごま油	本みりん ■醤油・塩・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	せんべい(白い風船) 牛乳	▲白い風船ミルククリーム ▲牛乳	黒豆マフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・■黒豆 ▲牛乳
31	火	麦入りごはん サバの竜田揚げ 白菜の甘酢和え 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	さば 凍り豆腐 味噌	白菜・小松菜・人参 かぼちゃ・青ねぎ 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産)・押麦 でん粉・油 砂糖 砂糖	■醤油・料理酒 酢・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし	ビスケット(シガーフライ) お茶	■/▲シガーフライ 麦茶	やわらかおかし(のり塩) 牛乳	やわらかおかし(のり塩味) ▲牛乳

遠足
(ゆり)

お誕生会

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。